

одновременным прохождением программы комплексной психосоциальной помощи, ремиссия более года зафиксирована в 32,14%, в то время как в контрольной группе только в 5,36%. Дополнительным критерием качества ремиссии служат изменения, которые произошли в социальном статусе пациентов. Большая часть пациентов (64,64%) смогли сохранить и улучшить свои семейные отношения, нашли или сохранили работу. Достаточно высокая эффективность по выбранному лечению может свидетельствовать о высоком уровне удовлетворения пациентов качеством терапии. Об этом также говорит субъективная оценка эффективности терапии, рекомендуемой к применению в психотерапевтическом отделении ГБУЗ РБ Краснокамская ЦРБ МР Краснокамский район РБ (около 92,86% случаев в целом положительно относятся к лечению алкогольной зависимости как медикаментозным препаратом так с применением комплексной программы психосоциальной помощи (разработанной программы психосоциальной помощи лицам с алкогольной зависимостью «Точка трезвости»).

Список литературы:

1. Айзенбах-Штангль И. Движение Анонимные Алкоголики / И. Айзенбах-Штангль // Политика в отношении алкоголя и наркотиков: материалы ВОЗ и ООН. - Вопросы наркологии. – 2012. - Внеочередной номер. - С. 47-49.
2. Алкоголь и здоровье населения России 1900-2000: материалы Всероссийского Форума по политике в области общественного здоровья «Алкоголь и здоровье» 1996-1998 г. / под ред. Демина А.К. - М.: Российская ассоциация общественного здоровья. - 2008.- 400 с.
3. Барцалкина В.В. Программа духовного развития в практике лечения алкоголизма / В. В. Барцалкина // Мир психологии и психология в мире. - 2014. - № 14.-С. 14-17.
4. Батищев В.В. 12-шаговые групповые программы в клинике алкоголизма / В.В. Батищев // Вопросы наркологии. – 2017. – № 2. - С. 62-82.
5. Батищев В.В. Основные принципы построения программы терапии зависимостей / В. В. Батищев //Психотерапия сегодня: Материалы III Всероссийской конференции по психотерапии. - М.: Издательство Института психотерапии, 2014. – 756 с.

УДК 36:364.04

Плотников О.А., Прямикова Е.В.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Кафедра социальной работы и социологии медицины
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Plotnikov O.A., Pryamikova E.V.

SOLUTION TO THE PROBLEM POPULARIZATION OF HEALTHY

LIFE STYLE AMONG YOUTH OF YEKATERINBURG

Department of social work and sociology of medicine

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russian Federation

Email: photosharmel@yandex.ru

Аннотация. В данной статье обоснована актуальность выбранной темы исследования, проведен анализ источников и литературы, обозначена актуальность и цель исследования. Расшифрованы термины и понятия социальной работы с молодёжью. Описаны результаты анкетирования студентов кафедры социальной работы и социологии медицины «Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации».

Annotation. This article substantiates the relevance of the chosen research topic, analyzes the sources and literature, identifies the relevance and purpose of the study. Terms and concepts of social work with youth are deciphered. The results of students of the department of social work and sociology of medicine "Ural State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation" are described in this article.

Ключевые слова: Здоровье молодёжи, формирование здорового образа жизни, популяризация здорового образа жизни.

Key words: Youth health, formation of a healthy lifestyle, popularization of a healthy lifestyle.

Введение

Современное общество устанавливает совершенно новую парадигму мышления, при которой внимание человека должно быть обращено на сохранение и укрепление здоровья, а не на лечение болезней.

В социологии и медицине повышение здорового статуса человека вызвало глубокий интерес к факторам, условиям и средствам популяризации здорового образа жизни по всей продолжительности жизни человека. Проблема изучения физиологического и психологического здоровья молодёжи является наиболее востребованной, т. к. переоценка значимости многих ценностных ориентиров, принятие на себя ответственности за своё здоровье и здоровье близких, за результаты жизнедеятельности скрыты в перспективах молодого человека вести здоровый образ жизни [2].

Здоровье – «это одна из первых значимых потребностей человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает ему гармоничное развитие. Оно есть важная предпосылка к познанию окружающей действительности и к самоутверждению и благополучию человека» [1].

Специфика изучения здорового образа жизни заключается в том, что, несмотря на повышение в последнее время интереса к здоровью личности среди физиологов, врачей, социологов (М.С. Мартынова, А.Г. Зайцев, В.И.

Ильинич, В.Д. Паначев и др.), до сих пор вопрос природы данного феномена остаётся одним из обсуждаемых и требует глубокой теоретико-методологической проработки [3].

Теоретическая основа исследования: научные труды М.Ю. Абросимова, Е.Н. Назарова, Г.К. Зайцева, рассматривающих вопросы здоровья и его составляющих; Т. В. Карасева, Е. С. Садовникова, рассматривающих условия формирования навыков здорового образа жизни.

Актуальность проблемы популяризации здорового образа жизни в молодёжной среде, прежде всего, связана с критической ситуацией физического и духовного состояния молодого поколения. Причинами такого положения могут быть как факторы внешней среды (неблагоприятная экологическая обстановка), так и факторы, которые имеют поведенческую основу: употребления алкоголя, табака и других психоактивных веществ, отсутствие интереса к систематическим занятиям физкультурой, соблюдение правил личной гигиены [5].

Цель исследования – изучить проблемы популяризации здорового образа жизни среди молодёжи города Екатеринбург.

Материалы и методы исследования

На втором этапе проведено анкетирование в молодёжной среде, интерпретированы результаты.

База исследования: Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, выборка испытуемых кафедры социальной работы и социологии медицины. Выборка испытуемых составила 60 человек, это студенты 1-3 курсов в возрасте 17-20 лет. Анкета включала в себя 17 вопросов.

При помощи математической статистики обрабатываются результаты ответов респондентов.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ респондентов показал, что большинство молодых людей (24 чел., 40%) вкладывают в содержание понятия ЗОЖ отказ от вредных привычек, (15 чел., 25%) – занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы. 8 чел. (13,4%) считают, что в это понятие входит отказ от употребления алкоголя, 7 чел. (11,6%) считают, что это правильное питание. И всего 6 студентов (10%) связывают ЗОЖ с соблюдением режима дня.

По мнению 28 респондентов (46,6%), необходимо придерживаться принципов ЗОЖ. Однако 14 человек (23,4%) отметили, что это не самое главное в жизни, остальных 18 респондентов (30%) эта проблема мало волнует. Возможно, это связано с возрастными особенностями молодых людей, так как многих эта проблема особо не коснулась, у них еще нет понимания ценности «здоровья», принципов здорового образа жизни.

Из-за нехватки времени 28 респондентов (46,7%) не придерживаются принципов ЗОЖ, у 12 респондентов (20%) отсутствует необходимое упорство, воля и настойчивость. 9 респондентов (15%) указали на причину материальной трудности и 11 студентов (18,3%) – на отсутствие условий, чтобы соблюдать

принципы ЗОЖ, правильного питания. Среди прочих условий были отмечены следующие: не всегда, получается, сочетать режим труда и отдыха, соблюдать рацион питания, заниматься закаливанием, влияние стрессогенных факторов.

Анализируя следующие ответы, можно сказать, что студенты мало заботятся о своём здоровье. Регулярно занимаются спортом, придерживаются здорового рациона и режима питания всего 21 респондент, что составляет 35% от всего количества принимающих студентов в анкетировании.

Оценивают своё здоровье как хорошее 42 респондента (70%), 7 человек (11,6%) – как удовлетворительное и 11 чел (18,4%) – как слабое. Эти молодые люди либо имеют хронические заболевания, либо часто обращаются к врачам.

По нашему мнению, главными причинами, мешающими придерживаться принципов ЗОЖ, является не недостаток времени, а слабая мотивированность молодых людей и понимание того, что заботиться о своём здоровье надо смолоду, недостаточность сформированности волевого компонента. Может быть, это происходит от того, что 70% опрошенных оценивают своё здоровье как хорошее и удовлетворительное, зачем заботиться о том, что и так нормально.

Всего лишь 8 респондентов (13,3%) придерживаются здорового рациона и режима питания. В основном к этому числу относятся студенты, которые серьёзно занимаются спортом или соблюдают диету, режим питания по состоянию здоровья. 16 респондентов (26,7%) придерживаются принципов здорового и правильного питания иногда – от случая к случаю. В основном, это девушки и связано это с диетами и похудением. Не обращают внимания на питания 36 чел. (60%). Возможно, это связано с образом студенческой жизни, проживанием в общежитии и естественно нехваткой денежных средств, ну и еще немаловажным фактом как слабой информированностью о влиянии правильного питания на здоровье.

Регулярно занимаются спортом 12 респондентов (20%), 18 (30%) занимаются периодически. И, как мы видим, 50% не занимаются, то есть самое большое, что они делают это посещают занятия физической культуры или участвуют в спортивных массовых мероприятиях, по необходимости среди видов спорта у данных ребят преобладает баскетбол, плавание и тяжелая атлетика у юношей. В основном, систематически занимаются спортом юноши.

Отмечают, что курят 16 респондентов (26,6% от всех опрошенных). Больше всего курят первокурсники – 12 человек (20%). Можно предположить, что на втором и последующих курсах даёт эффект работа педагогов, которые систематически работают по пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных привычек, но по прошествии времени всё возвращается «на круги своя».

Отмечают, что редко употребляют алкогольные напитки примерно 20 респондентов (33,3%) и два студента (3,3%) – ежедневно. Не употребляют алкогольные напитки 38 респондентов (63,4%). Никогда не пробовали наркотические и токсические вещества 54 респондента.

Из шести пунктов, описывающих стресс, первое место занимают проблемы с учёбой – эту причину называют 33 респондентов (55%). На втором месте – финансовые трудности, их испытывают 10 респондентов (16,7%). На

третьем месте – проблемы в семье у 9 респондентов (15%). Четвёртое и пятое место связаны с проблемами в коллективе и «одинокостью»; их указали 5 респондентов (8,3%). 3 респондента указали «другие» причины.

У 10 респондентов (16,6%) присутствуют заболевания. 3 респондента (5%) имеют заболевания желудочно-кишечного тракта и сахарного диабета, 2 студента (3,3%) – сердечно-сосудистые заболевания и также 2 студента (3,3%) имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Основными источниками информации о ЗОЖ 37 студентов (61,7%) называют учебные занятия; средства массовой информации выступают источниками знаний для 23 респондентов (38,3%).

Выводы

Можно заключить, что формирующая работа по популяризации здорового образа жизни среди молодёжи города Екатеринбург дала положительный результат. Студенты стали больше внимания обращать на здоровье, отказались от вредных привычек и стали заниматься регулярно физическими упражнениями, для поддержания своего здоровья. У них появилось стремление быть лучше, стали рассказывать о своих маленьких победах и чувствовать себя намного лучше.

Таким образом, исследование, направление на популяризацию здорового образа жизни среди молодёжи проведенное на заключительном этапе показало, что студенты обзавелись ценностями здоровья и понимания придерживаться принципов ведения ЗОЖ в повседневной жизни.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» была дополнена нами некоторыми мероприятиями, в которых мы приняли участие для популяризации здорового образа жизни среди молодёжи города Екатеринбург. Программа формирования ЗОЖ включает в себя следующие направления:

1. «В здоровом теле – здоровый дух» (система профилактических мероприятий по профилактике заболеваний органов дыхания, зрения, пищеварения, опорно-двигательного аппарата);

2. «Мы за здоровый образ жизни» (система мероприятий, направленных на организацию работы по формированию основ здорового образа жизни);

3. «Спорт для всех» (система мероприятий, направленных на организацию работы по развитию физической культуры и спорта среди студентов) и др. [5, 18].

После формирующей работы было проведено повторно анкетирование, которое дал следующие результаты. Большинство молодых людей 38 человек, что составляет 63,3%, стали вкладывать в понятие ЗОЖ более обширное понятие – это и отказ от вредных привычек, и соблюдение режима дня. А 22 человека, что составляет 36,7%, вкладывают в понятие ЗОЖ занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы и правильное питание.

На контрольном эксперименте сразу была замечена динамика. У студентов появилось свободное время на соблюдение принципов здорового образа жизни. Ни один из респондентов не отметил, что не хватает времени придерживаться здорового образа жизни из-за нехватки времени. Но зато большинство студентов 40 респондентов (66,7%), отметили, что у них

отсутствует необходимое упорство, воля и настойчивость. Девять респондентов также отметили, что составило 15%, указали на причину материальной трудности и 11 студентов (18,3%) на отсутствие условий, чтобы соблюдать принципы ЗОЖ, правильного питания.

Список литературы:

1. Булыгина И.И. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая гражданско-патриотического воспитания / И.И. Булыгина, Е.Н. Гаранина, А.В. Елисеев // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2017. - №4 – С.28-43.

2. Баянова Л.И. Здоровый образ жизни учащихся как составная часть валеологической культуры / Баянова Л.И. // Актуальные проблемы педагогической науки. - 2010. - № 3.- С.121-122.

3. Додонова Л. П. Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» / Л. П. Додонова // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 22 - 26.

4. Масияускене О. В. Валеология: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего проф. образ. / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 251 с.

5. Назарова И.Б. Здоровье занятого населения / И. Б. Назарова. - М.: МАКС- Пресс, 2011. - 526 с.

УДК 159:9.072.433

**Плотоненко А.А., Гордеева И.В.
ОСОБЕННОСТИ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕССОВЫЕ
СИТУАЦИИ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Plotonenko A.A., Gordeeva I.V.
PECULIARITIES OF RESPONSE TO STRESS SITUATIONS IN ACCENTED
HIGH SCHOOL STUDENTS**

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: f.frodo2015@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей реагирования на стрессовую ситуацию у акцентуированных старшеклассников.

Annotation. The article discusses the peculiarities of stress response in accentuated high school students.